



岡山医療生協×ワーカーズコープ

# おおのつじベース クリスマス会

2024年12月21日(土)  
14時～16時

\* 詳細は後日発表します♪  
お楽しみに!





健康づくりセンター大野辻主催

頑張る女性を応援

# Beauty Day

2024.12.14(土)

10:00-16:00

日頃がんばる女性に癒しの時間を提供します！

メイクセラピー体験 90分/人



10時～  
13時～  
14時40分～

福祉ネイル 60分/人



10時～ 13時～  
11時～ 14時～  
15時～

身体が軽くなるストレッチ  
上半身or下半身/15分 全身/30分



10時～ 13時～  
10時半～ 13時半～  
11時～ 14時～  
11時半～ 14時半～

手作りシフォンケーキ  
限定20個販売！

子どもから大人まで！  
栄養満点おやつ販売  
レシピもプレゼント♪



※ご予約は先着順です 複数予約可※

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻  
岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)



# 各ブース紹介



## メイクセラピー体験

1人90分/2,000円

メイクセラピストがお一人お一人に合わせたメイクを行う、メイクセラピー体験が出来ます！

※ご自身のメイク道具をご持参ください。※



## 福祉ネイル

1人60分/2,000円

指先からのおしゃれをサポート！おしゃべりも楽しいサロンです。カラー又はお爪磨きからお選びください。

※ネイルをしている方は、事前に落としてきてください



身体が軽くなるストレッチ 上半身or下半身 1人15分/1,300円  
全身 1人30分/2,600円

上半身又は下半身からお選びください。ベッドに寝ているだけでOKなストレッチを体験してみませんか？



## 健康チェック

無料：予約不要

握力、体組成計測定、血圧測定、血管年齢を測定します！  
65歳以上の方にはフレイルチェックを実施！



## 各種バザーコーナー

様々な物をご用意しています！きっちんなり田のお弁当や惣菜も登場！お弁当は15食限定です♪お早めにお買い求めください！

ご予約は電話又は各種SNSより

メール  
申し込み

086-805-0335又は086-271-7880



公式LINE  
申し込み





リハビリ専門職による  
**肩こり・腰痛**  
**改善集中ケア**

12月06日(金)  
12月24日(火)  
13:30-14:30

＼持ち物／  
動きやすい服装  
水分補給出来るもの  
ヨガマット(レンタルあり)

組合員価格  
**1,000**円税込  
一般の方 1,500円

**肩こり・腰痛のお悩み解決!**

個々の症状に合わせて運動指導!  
ストレッチや筋トレなどを  
組み合わせたエクササイズを行います!

セラピストによる  
リラクゼーションタイムあり!

健康づくりセンター大野辻

〒岡山市北区今3丁目26-28

☎ 086-805-0335 / 086-271-7880

メールでの申し込みは  
こちらから



公式LINEからも  
予約が出来ます







みんなで楽しく！

# セラバンド体操

## セラバンドってなあに？

ゴムの伸張性を利用して  
出来る運動器具です！  
ゴムの強さは3段階！  
長さを調整することで  
負荷を調整出来ます！

セラバンド1本で  
色々な種類の筋トレが出来ます！



12月04日(水)10:00-11:00  
12月16日(月)15:00-16:00  
12月27日(金)10:00-11:00

参加費  
500円

セラバンドをご持参ください。650円で購入も可能です

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)

086-805-0335又は086-271-7880

メール又は公式LINEからもお申し込み可能！





はずむ身体 はずむ心で はじまる私

初めての方も安心  
お気軽にご参加下さい



身体を動かして  
スッキリしたい方



身体が硬くても  
運動が苦手でも大丈夫です



12月7日(土)

13:30~14:30

# オトナの バランスボール教室

もともとリハビリの道具として作られたバランスボールは関節への負担が少なく不安定なボールに座るだけで体幹を鍛えることができ音楽に合わせて弾むことで有酸素運動ができます。効率的に運動ができ、体幹や免疫機能向上、脳の活性や自律神経のコントロールにも効果があります。大人の方でしたら、どなたでも参加できます♪一緒に弾んでみませんか？

★参加費 ※ボール代、保険代込み  
組合員 1000円  
一般 1500円

★服装  
動きやすい服装(Gパン・スカート  
タイツ、ストッキング不可)  
※裸足で行います

★持ち物  
飲み物  
ヨガマット(100円でレンタル可)  
汗拭きタオル

★お問合せ先  
健康づくりセンター大野辻  
086-805-0335/086-271-7880

メール申し込みは  
こちら





# 理学療法士が行う 女性のための 尿もれケア

メールからも  
申し込みが出来ます！

## 毎月第2,4月曜日

(祝日の場合は変更あり)

### 9:30-10:30



毎回テーマを変えて  
エクササイズを行います！

09/09 尿もれタイプ  
セルフチェック&骨盤底筋

09/30 肋骨と呼吸

10/15 背骨と頭

10/28 股関節

11/11 お腹と上半身

11/25 足と下半身

組合員価格  
1,000円

一般：1500円

尿もれや頻尿などの  
お悩みを解決しましょう！



場所：岡山市北区今3-26-28  
コープ大野辻2階  
健康づくりセンター大野辻

申込みはこちら

☎ 086-805-0335 又は 086-271-7880

託児を希望される場合は  
申し込み時にお伝えください。

持ち物  
タオル  
水分

ヨガマット  
100円で  
レンタル出来ます



# さよなら猫背 めざせ美姿勢

組合員価格  
1,000円  
(一般の方1,500円)

リハビリスタッフが指導！！  
運動が苦手でも大丈夫♪

## 開催日時

12月13日(金)

13:30-14:30

12月27日(金)

13:30-14:30

## ここが特徴！

- ① 個別に姿勢の評価を実施
- ② その場で個別に運動指導
- ③ 自宅で出来る運動を指導

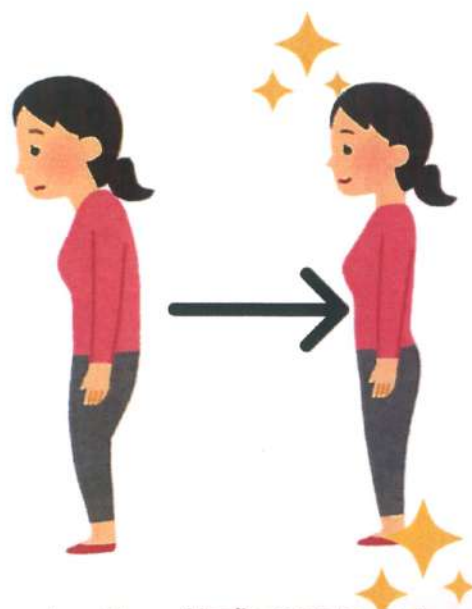
場所：健康づくりセンター大野辻  
(コープ大野辻店2階)

持ち物：動きやすい服装、水分、タオル  
ある方はセラバンド、ヨガマット

お申込み先

健康づくりセンター大野辻

086-805-0335/086-271-7880



メール・公式LINEからも  
ご予約出来ます





自分に合った運動を知ろう！

リハビリ専門職による

# 若さを保つ 筋トレ

専門職が体をチェック！

12月02日(月)13:30-14:30

12月10日(火)10:00-11:00

12月23日(月)13:30-14:30

こんな人におすすめ！

- ✓〇〇の筋肉をつけたい！
- ✓自分にあった筋トレを知りたい
- ✓自分のペースで運動したい

持ち物：動きやすい服装、水分補給出来るもの  
タオル、ヨガマット（レンタルあり）



お申し込み、お問合せはこちら

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻  
086-805-0335/086-271-7880

便利なメール予約は  
こちら





# みんなで楽しく！ ゆるっと筋トレをしよう！

運動が苦手な方にもおすすめ  
椅子を使用した筋トレ初級コースです



参加費

500円

定員8名

12/02(月)15:00-16:00

12/13(金)15:00-16:00

12/16(月)13:30-14:30

12/25(水)13:30-14:30

場所：健康づくりセンター大野辻(コープ大野辻2階)

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

メールでの申し込みは  
こちらから



お問合せ・お申し込み

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

086-271-7880

086-805-0335

公式LINEからも  
予約が出来ます！





専門職が教える

# フレイル予防教室

みんなで楽しく体操をして

**フレイル**を予防しよう！



動きやすい服装・水分を持って  
ご参加ください♪



## フレイル測定会

12月2日(月)10:00-11:30

参加費

**500円**

## 運動教室の日程

12月9日(月)13:30-14:30

12月18日(水)10:00-11:00

12月25日(水)10:00-11:00



お問合せ・お申込はお電話またはメールから

岡山医療生協  
健康づくりセンター大野辻

☎ 086-805-0335  
086-271-7880



公式LINEからの  
申し込みはこちら

岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)



# 『健康ゲーム』で フレイル予防！

みんな

「太鼓の達人」を

やってみよう！



認知症予防にも

効果的！

## 12月20日(金)

10:00-11:00

参加費無料



視覚・聴覚・動作を脳内で連動させるゲームは、  
注意力・判断力の向上に効果があります。

みんなでチャレンジしてみましよう♪

お申し込みはこちら

健康づくりセンター大野辻

086-805-0335/086-271-7886

公式LINEからも  
お申し込みが出来ます！





11月スタート

毎月第2・4月曜日

11:00-12:00

お子様連れOK

見守りスタッフ常駐

ママになってもなりたい自分をあきらめたくない

# 3か月集中コース ママのための 体型戻しプログラム

産後のママなら何年たっても大丈夫！

自分を知って、自分に合った方法で”脳から変わる”

3か月集中プログラムを体感してみませんか？



## プログラム日程

11月11日

11月25日

12月09日

12月23日

01月14日

01月27日

お腹

背中

ヒップ

太もも

二の腕

お腹

## 3か月集中コース 料金

組合員：5,000円/月 一般 6,000円/月

※単発参加の方は3,000円/回となります

## 持ち物

動しやすい服装

ヨガマット(100円でレンタルあり)

お子様連れの場合はおでかけセット

お問合せ・ご予約

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

〒700-0975 岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻2階)

086-805-0335/086-271-7880

公式LINEからの  
申し込みも可能です







わたしらしく  
フレイル予防

毎月  
第2水曜日  
10:30-11:30

# はじめての ピラティス

体が硬くても大丈夫。  
そんな人こそ一緒に始めてみましょう！



参加費  
組合員：1,000円  
一般：1,500円

## 持ち物

- ヨガマット(100円でレンタルあり)
- 動きやすい服装(ジーンズ禁止)
- 水分補給出来るもの

講師：杉山 梢

FTPピラティス  
ベーシックプラスインストラクター



2006年から障がいのある方の運動応援のヨガ事業をスタート。2021年にNPO法人リトル・サンとなり現在も活動を展開しています。盲導犬と一緒に参加される方もいます♪ピラティスを通して快適な時間を過ごしましょう！

お問合せ・ご予約はこちら

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

☎ 086-805-0335/086-271-7880

岡山市北区今3丁目26-28(コープ大野辻店2階)

公式LINEからの  
予約はこちらから



Instagramは  
こちらをチェック





12月14日の  
女性応援企画に  
登場予定!

一生付き合っていくカラダを大切に♡

## 身体が軽くなるストレッチ

2024.12.18(金)  
9:30~11:50

下記から希望の時間と  
部位(上半身OR下半身OR全身)を  
お選びください

9:30~9:50

上半身OR下半身 (15分)

組合員 ¥1,300 一般 ¥1,500

10:00~10:20

全身 (30分)

組合員 ¥2,600 一般 ¥3,000

10:30~10:50

11:00~11:20

こんな方にオススメ

- ・肩こり、首こりなど身体がガチガチ
- ・ストレッチされると痛い、力が入るので苦手

11:30~11:50

ゆったりリラックスして受けていただけます♪  
頑張ってるカラダが喜ぶこと、してあげませんか?



健康づくりセンター大野辻 086-805-0335  
岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)

公式LINEからもお申し込みできます







# こどものねんね相談会

## クリスマス特別編

2024年12月24日(火)

10:00-11:30

健康づくりセンター大野辻  
(コープ大野辻店2階)

年末年始はイベント尽くし！  
ねんねが乱れないか不安。  
今のねんねトラブルをどうにかしたい！  
こんな方はぜひご相談ください！

クリスマスも一緒に楽しもう♪

一緒に手遊び



簡単な製作



頑張るママにプチギフト



お問合せ・ご予約

健康づくりセンター大野辻  
086-805-0335/086-271-7880

公式LINEからも  
ご予約受付中♪

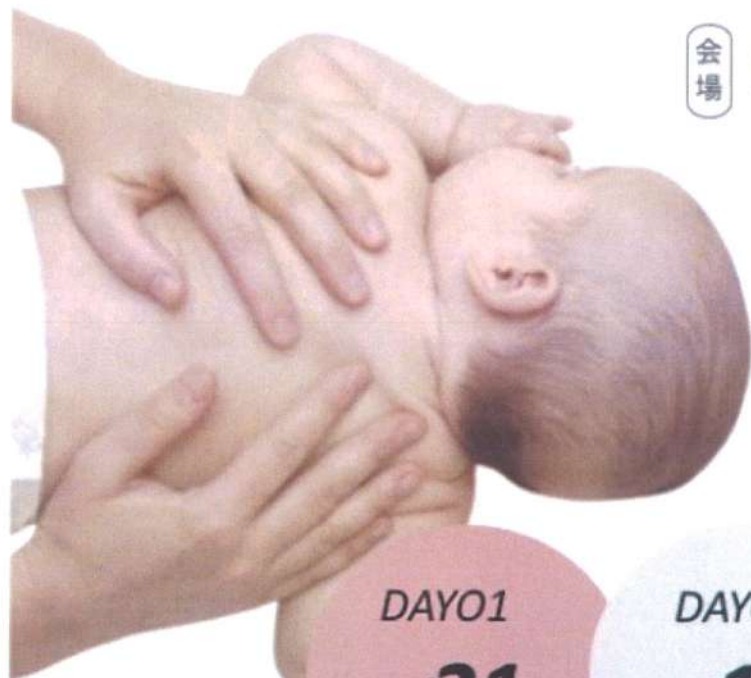




北長瀬から  
車で5分

# ママと赤ちゃんのための

## 0歳からのふれあいサロン -cocoru-



会場

おかやまCOOP 大野辻2階  
健康づくりセンター 岡山市北区今3丁目26-28

講師

西 江利子



NPO法人 わらべうた ベビーマッサージ  
NPO法人 わらべうた 産後ダンス 講師  
Petapeta-art プロアドバイザー

講師インスタ

DAY01

10/21(月)

DAY02

11/18(月)

DAY03

12/16(月)

10:00-10:30 わらべうた ベビーマッサージ

10:50-11:50 わらべうた 産後ダンス・青竹・足指体操

### わらべうたベビーマッサージ

対象：生後2ヶ月～ハイハイ頃  
時間：30分  
持物：いつものセット、バスタオル1枚

金額 **500円**

定員 **5組受付中**

※洋服のうえからマッサージを行います  
⚠️ 予防接種48時間以内は参加できません

### わらべうた産後ダンス・青竹・足指体操

対象：お子さまとママ・ママのみOK  
時間：1時間  
持物：いつものセット、抱っこ紐、水分

金額 **800円** 無料託児あり

定員 **7組受付中**

※動きやすい服装でお越しください  
⚠️ 妊娠中およびひどい腰痛の方は参加できません

見学  
OK

お申し込み・お問い合わせ

cocoru公式LINE または 直接お電話にてご連絡ください



086-805-0335 or 086-271-7880

(健康まちづくりセンター本部)

公式LINE





# ベビーマッサージ教室

毎月第4水曜日

10時～11時

定員7組



場所  
健康づくりセンター大野辻

コープ大野辻店2階

コープ大野辻店の階段又は  
エレベーターにて  
2階までお越しください。

参加費

組合員：1000円

一般：1500円

対象

生後2ヶ月以降の  
赤ちゃん和妈妈

○持ち物

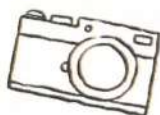
- ・いつものお出かけセット
- ・赤ちゃんの水分
- ・バスタオル

ベビーマッサージの効果

体の調子や睡眠を整える  
発達や成長を促すなどの効  
果が期待できます✦



健康づくりセンター大野辻の  
公式LINEへ登録した方には  
ベビーマッサージ中の親子写真を  
プレゼント！



＼ご予約・お問合せは／

下記QRコードよりメールにてお申し込みください。  
お電話にてご予約・お問合せも可能です！

講師：田口 みき

RTA協指スクール

ラパン ベイビー

LAPIN-BABY



健康づくりセンター大野辻

岡山市北区今3丁目26-28コープ(大野辻店2階)

086-805-0335又は086-271-7880

公式LINE  
はこちら



メール申し込み  
はこちら

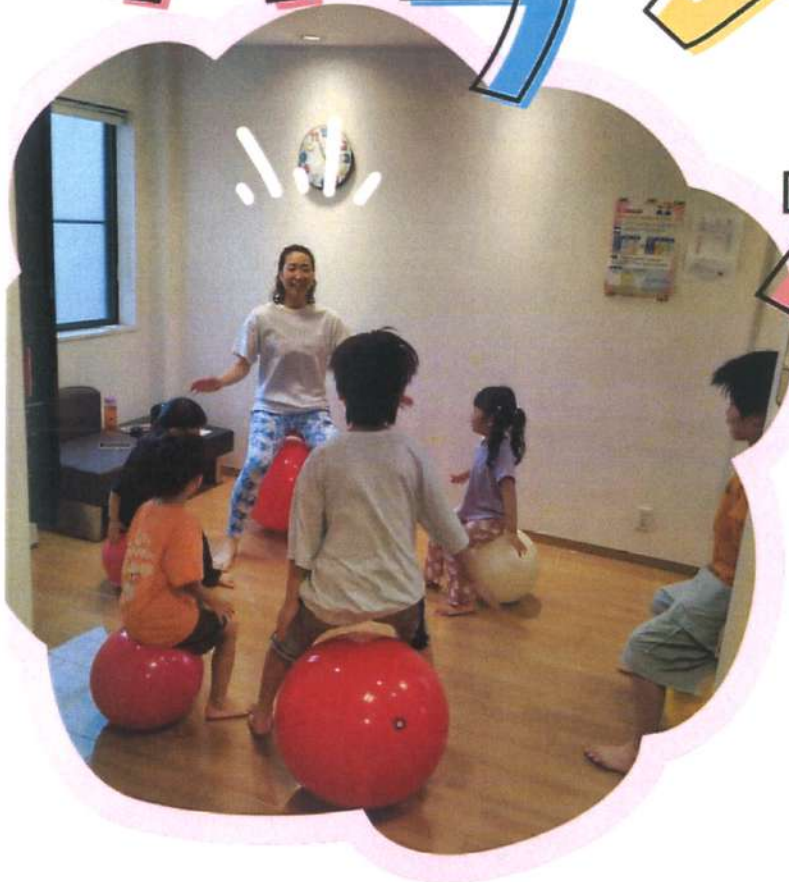




# バランスボール

親子で弾もう♪

## 教室



バランスボールに座り、  
楽しく有酸素運動を行います♪  
ゲームやダンスも取り入れながら、  
お子様のカラダづくりだけでなく、  
親子のコミュニケーションにもつながります！

**12.7 (土)**  
**10:00~11:00**

対象：ひとりで歩ける子～小学生と保護者  
 持ち物：水分、汗拭きタオル  
 服装：動きやすい服装（スカート不可）※裸足で行います  
 参加費：親子一組 組合員1500円 一般2000円  
 お子様ひとり追加ごとに+500円  
 お子様のみの場合1000円/人  
 ※ボール、保険代込み

お問い合わせ先



健康づくりセンター大野辻

☎ 086-805-0335/086-291-7880

📍 岡山市北区3丁目26-28 コーポ大野辻2階

教室の詳細、  
お申し込みはこちら→







生きる力を育む



# キッズヨガ教室



## ヨガで育む未来の力

最近、密かに人気を集めている習い事の一つがキッズヨガです！

競争を重視するスポーツとは異なり、子ども一人ひとりの運動能力や成長に応じて、心と体の基盤を築いていきます。

## 対象年齢

3歳～8歳 定員8名



## 持ち物、服装

汗拭きタオル、水分補給の飲み物、スカート不可



## 参加費

お子さまひとり:1,500円

※きょうだい割引あります(500円引)

ヨガマットレンタル(100円)あります



講師：ゆきとう ともか

幼稚園教諭歴16年、仕事の激務によるストレス解消のために、ヨガを始める。

心身ともに健康になっていくヨガが、これからの時代を生きる子どもたちに必要だと感じ、保育現場でヨガを指導する

**12.21 (土)**  
10:00-11:00

ご予約・お問い合わせ

健康づくりセンター-大野辻  
086-805-0335/086-271-7880



お申し込みは  
公式LINEからも  
受け付けています!



初心者の方大歓迎

音楽療法

# ハーモニカ 教室

毎月第1・第3木曜日

(祝日の場合はお休み)

14時～15時

参加費 500円

すこし懐かしい「ハーモニカ」  
演奏を楽しみながら、心と身体を健康に！

ハーモニカを吹くことにより、  
呼吸力・口腔力・幸せ力をつけましょう！  
嚥下、咀嚼、心肺、表情筋など各部位を刺激することによる  
身体の活性化、昔を思い出すことによる認知症予防、脳トレ、  
リラックス効果など多くのメリットが期待できます！

講師：音楽療法士 垂水 恵子

場所：健康づくりセンター大野辻（コープ大野辻2階）

持ち物：初心者用（C調）ハーモニカ

メール又は公式LINE  
からの申し込みは  
こちら

ご予約、お問い合わせはこちら

健康づくりセンター大野辻 086-805-0335

086-271-7880





音楽療法

楽しく健康づくり!

# 歌って健康づくり

参加費 500円

毎月第1,3火曜日  
開催中!

14:00-15:00

場所

健康づくりセンター大野辻



講師

音楽療法士  
石野あおい



懐かしい昭和の歌をみんなで歌おう♪  
手足の体操と組み合わせて歌ったり、先生の面白トークを聞きながら、個人のペースで楽しく健康づくりをします。呼吸器、喉、表情筋、記憶、言語中枢など様々な部位の活性化につながります。

岡山医療生協  
健康づくりセンター大野辻

岡山市北区今3丁目26-28 (コープ大野辻店2階)



086-805-0335  
086-271-7880

メール申し込みは  
こちらから

公式LINEからも  
申し込み出来ます





# メイクセラピー セミナー開催

毎月第3火曜日

10:00~11:30

健康づくりセンター大野辻

参加費 各回500円

8月~11月はメイク道具をご持参ください



## いつもより少しすてきに

- 08/20(火) 大人眉でイメージアップ
- 09/24(火) 知っていますか？第一印象の大切さ
- 10/15(火) 苦手さんも楽しめる簡単メイク術
- 11/19(火) 時間が無くても大丈夫！お出かけメイク
- 12/17(火) ストレスマネジメント
- 01/21(火) 感情のコントロール
- 02/18(火) なりたい自分さがし ワークショップ

メイクセラピーを知っていますか？  
このセミナーは、メイクセラピーを  
知ってもらうための体験セミナーです。  
あなたにお会いできることを  
楽しみにしています。

メイクセラピスト 菅野 由起



岡山医療生協  
健康づくりセンター大野辻

住所：岡山市北区今3丁目26-28

ご予約・お問合せ：086-805-0335  
086-271-7880

各種SNSより  
情報発信中

公式LINE



Instagram



メール申し込みは  
こちらから





# 地域がんサロン なでしこカフェ

12  
/  
21(土)

場所：健康づくりセンター大野辻

10時30分～11時30分

対象：がん患者とそのご家族

参加費

100円

※お飲み物は各自  
ご用意ください



公式LINEからも  
ご予約いただけます



女性専用の地域がんサロンです。  
一人で悩んでいませんか？  
女性だから話せる・分かりあえる。  
おしゃべりをしながら  
ほっと一息つきにきてみませんか♪

ご予約・お問い合わせはこちら

※宗教の勧誘や営業活動の方は  
お断りしています

健康づくりセンター大野辻  
TEL 086 805-0335 又は 086-271-7880



# アロマクラフト教室



2024.12.12(木)  
13:30-14:30

参加費1,500円

持ち物 筆記用具

## 講師紹介

アロマコーディネーター 谷口文子

アロマを楽しく暮らしの中に取り入れてみませんか？アロマを使った手作りの化粧品や、季節に合わせたアロマクラフトと一緒に作りましょう！

## 12月の教室内容

### 風邪対策用ルームスプレー！

爽やかな香りでお部屋を包んでみませんか？

癒し効果抜群のハンドマッサージも体験できます♪

おまにも作ります！

お申し込み〆切：11/15(金)17:00まで

### 開催場所

岡山市北区今3丁目26-28  
おかやまコープ大野辻店2階

申し込みはこちら

086-805-0335  
086-271-7880

公式LINEからも  
ご予約いただけます





随時見学も受付中！

自由な発想で  
手を動かして  
脳から若返ろう！

大人の習い事始めませんか？

# アート で 脳活

開催日時

第1、3水曜日

13時～15時

※月1回の参加もOK！

テーマは自由！鉛筆画、水彩画、油絵、デッサン等自由に物作りを行いましょう！講師によるサポートもあります。楽しく和やかに、アートを楽しみましょう♪

## 教室の様子



お花や野菜など  
自分の書きたいものを  
自由に書いてみよう！

講師紹介

脇本 明

岡山県内外の展覧会にて受賞歴多数あり。公民館等での個展開催の実績もあり。



## 教室内容

13:00～13:15 絵の基本知識について

13:15～14:45 実技

14:45～15:00 カフェタイム・講評等

## 持ち物

ご自身の制作に応じてご持参下さい  
(画用紙、鉛筆、水彩絵の具など)

## 利用料金

500円(コーヒー又は紅茶付き)

ご予約・お問合せはこちら

健康づくりセンター大野辻



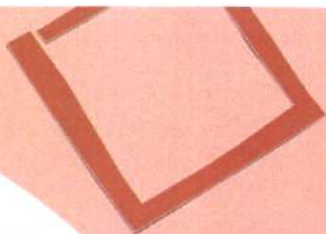
086-805-0335

086-271-7880

公式LINEからのご予約







# おりがみ めきょうしつ

講師：大森 好子さん

(岡山医療生協組合員)

毎月第3木曜日

14時～15時

参加費

200円

要予約

おりがみにはこんな効果があります！

想像力

集中力

空間認知  
能力

思考力

前頭葉の活性化に役立ちます

季節に応じたおりがみを一緒に折りましょう♪

作品は健康づくりセンター大野辻に展示中です！メール申し込み

健康づくりセンター大野辻

岡山市北区今3丁目26-28

TEL.086-805-0335/086-271-7880





これから始める

＼マーじゃん初心者さん向け／

# 健康マーじゃん教室

<全6回コース>

参加費  
500円/回

## 随時募集中！

### 10:00-12:00

### 毎週木曜日に

### 教室を開催します

場所：健康づくりセンター大野辻



講義1時間 + 実践1時間

第1回：パイの種類と上がり方

第2回：役（やく）に種類と特典

第3回：鳴いてあがる方法

第4回：ゲームの進め方と内回し

第5回、第6回：実践形式でやってみよう

※要望・状況に応じて補講も可※

3名以上の参加  
で開催します！



お申し込みはこちら

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

086-805-0335又は086-271-7880

メール申し込みは  
こちらから



公式LINEからも  
予約が可能！





毎週開催中！

第1,3木曜日

10時～12時

第2,4火曜日

14時～16時

サポートスタッフが  
アドバイスをを行います！

久しぶりにやるから出来るかな？  
ちょっとなら打てるけど・・・  
という方も大歓迎です！！

詳細は教室カレンダーを  
ご参照ください

健康づくりセンター大野辻

# 健康マーじゃん

飲まない！賭けない！吸わない！

みんなで楽しくマーじゃんしませんか？

最低開催人数 4名

< 予約制 >

参加費 500円

メール・公式LINE予約は  
こちらのQRコードから



ご予約、お問い合わせはこちら  
健康づくりセンター大野辻（コープ大野辻店2階）  
086-805-0335 086-271-7880



岡山医療生協  
健康づくりセンター大野辻

みんなで楽しく

# フリー卓球の日

普段の様子は  
こちらをチェック



無料で  
利用できます

公式LINEでの  
お申し込みはこちら

12月13日(金)9:00-12:00  
12月20日(金)13:30-17:00



※ ご予約をお願いします

場所：健康づくりセンター大野辻 コープ大野辻2階  
電話：086-805-0335  
086-271-7880